

# PREVENCIÓN BURNOUT O ESTRÉS LABORAL

PLAN FORMATIVO 100% GRATUITO

Sin coste a través de la Formación Subvencionada del Servicio de Empleo Público Estatal

## Denominación:

**SEAD308PO - PREVENCIÓN BURNOUT O ESTRÉS LABORAL**

**Objetivos:** Identificar el síndrome de Burnout o estrés laboral, analizar a qué responde, cómo se genera y qué lo mantiene, conocer los efectos emocionales, cognitivos y psicosociales así como las técnicas para la protección y el manejo del estrés en el ámbito laboral.

## Contenidos formativos:

1. ¿QUÉ ES EL BURNOUT?
2. ESTRESORES
  - 2.1. Personales.
  - 2.2. Organizacionales.
  - 2.3. Del tipo de tarea.
3. RESPUESTAS COGNITIVAS.
4. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS.
5. RESPUESTAS PSICOSOCIALES.
6. TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS
  - 6.1. Respiración.
  - 6.2. Relajación.
  - 6.3. Imaginación guiada.
7. ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO
  - 7.1. Cuidado salud física.
  - 7.2. Cuidado salud psicológica.
  - 7.3. Cuidado salud emociona

**DURACIÓN:** 60 horas (teleformación)

**REQUISITOS MÍNIMOS:**

- No requiere formación previa.

**¿Quién puede realizar este curso?**

- *Ocupados del sector de administración y gestión.*
- *Fijos discontinuos del sector de administración y gestión.*
- *ERE/ERTE del sector de administración y gestión.*
- *Autónomos del sector de administración y gestión.*

**DOCUMENTACIÓN A APORTAR:**

- Toma de datos
- Copia o imagen del DNI
- Informe vida laboral. Puede descargárselo en el siguiente enlace:  
<https://portal.seg-social.gob.es/wps/portal/importass/importass/Categorias/Vida+laboral+e+informes/Informes+sobre+tu+situacion+laboral/Informe+de+tu+vida+laboral>
- Copia del alta de autónomo o recibo del último pago

¿Qué actividades de empresas pueden realizar esta formación?  
(busca en el siguiente listado de CNAE de empresas si la tuya pertenece a una de ellas, si se encuentra el CNAE puedes realizar la formación)

## **SECTOR ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN**

- 41.10 Promoción inmobiliaria
- 46.11 Intermediarios del comercio de materias primas agrarias, animales vivos, materias primas textiles y productos semielaborados
- 46.12 Intermediarios del comercio de combustibles, minerales, metales y productos químicos industriales
- 46.13 Intermediarios del comercio de la madera y materiales de construcción
- 46.14 Intermediarios del comercio de maquinaria, equipo industrial, embarcaciones y aeronaves
- 46.15 Intermediarios del comercio de muebles, artículos para el hogar y ferretería
- 46.16 Intermediarios del comercio de textiles, prendas de vestir, peletería, calzado y artículos de cuero
- 46.17 Intermediarios del comercio de productos alimenticios, bebidas y tabaco
- 46.18 Intermediarios del comercio especializados en la venta de otros productos específicos
- 46.19 Intermediarios del comercio de productos diversos
- 63.99 Otros servicios de información n.c.o.p.
- 66.11 Administración de mercados financieros
- 66.12 Actividades de intermediación en operaciones con valores y otros activos
- 68.31 Agentes de la propiedad inmobiliaria
- 68.32 Gestión y administración de la propiedad inmobiliaria
- 69.10 Actividades jurídicas
- 69.20 Actividades de contabilidad, teneduría de libros, auditoría y asesoría fiscal
- 70.10 Actividades de las sedes centrales
- 74.30 Actividades de traducción e interpretación
- 74.90 Otras actividades profesionales, científicas y técnicas n.c.o.p.
- 77.40 Arrendamiento de la propiedad intelectual y productos similares, excepto trabajos protegidos por los derechos de autor
- 82.11 Servicios administrativos combinados
- 82.19 Actividades de fotocopiado, preparación de documentos y otras actividades especializadas de oficina
- 82.30 Organización de convenciones y ferias de muestras
- 82.91 Actividades de las agencias de cobros y de información comercial
- 82.99 Otras actividades de apoyo a las empresas n.c.o.p.
- 94.11 Actividades de organizaciones empresariales y patronales
- 94.12 Actividades de organizaciones profesionales
- 94.20 Actividades sindicales
- 94.91 Actividades de organizaciones religiosas
- 94.92 Actividades de organizaciones políticas
- 94.99 Otras actividades asociativas n.c.o.p.

## NOTA INFORMATIVA DE CARÁCTER PÚBLICO

La acción formativa en la que está usted participando corresponde a la convocatoria para la concesión de subvenciones públicas para la ejecución de programas de formación en el ámbito estatal, dirigidos prioritariamente a las personas ocupadas, regulada por Resolución de 04 de julio de 2022, del Servicio Público de Empleo Estatal, del director general del Servicio Público de Empleo Estatal.

Esta convocatoria se encuadra dentro del sistema de formación profesional para el empleo en el ámbito laboral, cuyos programas se dirigen prioritariamente a trabajadores ocupados, orientados a la adquisición y mejora de competencias profesionales relacionadas con los requerimientos de productividad y competitividad de las empresas, así como con las necesidades de adaptación a los cambios necesarios del sistema productivo y a las posibilidades de promoción profesional y desarrollo personal de las personas trabajadoras, a fin de que obtengan mejor capacitación para el desempeño cualificado de las distintas profesiones y les permita mejorar su empleabilidad.

Finalidad de la concesión de las subvenciones:

- Favorecer la formación a lo largo de la vida.
- Mejorar las competencias profesionales de las personas trabajadoras y sus itinerarios de empleo y formación
- Promover el desarrollo profesional y personal, mejorando las perspectivas de empleo estable y de calidad
- Contribuir al progreso de los sectores productivos y la mejora de la competitividad y productividad de las empresas
- Incrementar las cualificaciones de la población activa
- Mantener el empleo y la promoción profesional

Los recursos para financiar el subsistema de formación para el empleo proceden de la cuota\* de formación profesional que recauda la Seguridad Social a la que se suman las aportaciones del Servicio Público de Empleo Estatal (SPEE).

*\*La Cuota de Formación Profesional es la cantidad resultante de aplicar el tipo de 0,70% sobre la base de cotización por contingencias comunes que aportan las empresas y trabajadores de la Seguridad Social, a través de sus Boletines de Cotización (TC1). De ese tipo global el 0,60% lo aporta la empresa y el 0,10% restante el trabajador.*



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO  
DE EMPLEO ESTATAL | SEPE

A continuación deberá cumplimentar y responder a las siguientes preguntas para poder inscribirlo en el curso solicitado:

Nombre y apellidos del alumno:		
Teléfono:	D.N.I./N.I.E.:	
Dirección / Población:		
Ocupación del alumno:	Discapacidad:	SI NO
Email:		

**- Indíquenos el nivel de estudios máximo:**

- Sin titulación
- Educación Primaria
- Titulación de Graduado E.S.O./E.G.B.
- Certificado de profesionalidad Nivel 1
- Certificado de profesionalidad Nivel 2
- Formación Profesional Básica
- Bachillerato
- Enseñanzas de Formación Profesional de Grado Medio
- Enseñanzas Profesionales de Música-danza
- Certificado de profesionalidad Nivel 3
- Enseñanzas de Formación Profesional de Grado Superior
- Grados universitarios de hasta 240 créditos
- Diplomados unviersitarios
- Grados universitarios de más de 240 créditos
- Licenciados o equivalentes
- Másteres oficiales universitarios
- Especialidades en CC. Salud (residentes)
- Doctorado universitario

**\*Otra titulación**

- PR-Carnet profesional/Profesiones Reguladas
- A1-Nivel de idioma A1 del MCER
- A2-Nivel de idioma A2 del MCER
- B1-Nivel de idioma B1 del MCER
- B2-Nivel de idioma B2 del MCER
- C1-Nivel de idioma C1 del MCER
- C2-Nivel de idioma C2 del MCER
- ZZ-OTRAS: (especificar) \_\_\_\_\_

**- ¿En qué situación laboral se encuentra?**

- Ocupado
- Desocupado

**- En caso de estar ocupado, para la realización del curso, necesitamos los datos de la empresa en la que trabaja actualmente:**

Nombre de la empresa:
Razón social:
Nº de trabajadores:
CIF:
Domicilio de la empresa:
Localidad:
C.P.:
Sector de actividad o convenio de aplicación:

En cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 y de la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los derechos digitales le informamos que los datos por usted facilitados serán objeto de tratamiento por parte de GRUPO DABO CONSULTING EMPRESARIAL, S.L con domicilio en AR UE-12, Carretera El Romeral, cruce El Romeral, Edificio Los Dólmenes, segunda planta, Antequera, provincia de Málaga y CIF B-92931443, con la finalidad de atender su solicitud de participación en los programas de formación subvencionada de los que ha sido beneficiaria el responsable del tratamiento. La base legal para el tratamiento de sus datos es la ejecución de su solicitud. Los datos proporcionados se conservarán durante los plazos legalmente establecidos. Los datos no se cederán a terceros salvo en los casos en que exista una obligación legal, salvo en los supuestos en los que usted haya prestado debidamente su consentimiento. Usted tiene derecho a obtener confirmación sobre si en GRUPO DABO CONSULTING EMPRESARIAL, S.L estamos tratando sus datos personales y por tanto tiene derecho a ejercer sus derechos de acceso, rectificación, limitación del tratamiento, portabilidad, oposición al tratamiento y supresión de sus datos mediante escrito dirigido a la dirección postal arriba mencionada o electrónica [info@grupodaboconsulting.com](mailto:info@grupodaboconsulting.com) adjuntado copia del DNI en ambos casos, así como el derecho a presentar una reclamación ante la Autoridad de Control ([aepd.es](http://aepd.es)). Asimismo le solicitamos autorización para realizarle comunicaciones sobre servicios y/o productos prestados y/o comercializados por GRUPO DABO CONSULTING EMPRESARIAL, S.L:

- Si consiento
- No consiento